

# 6月練習計画

## 目標 体の使い方を意識して練習しよう

日	曜	場所	時間	ランニング	中学生	高学年	低学年	行事等
1	日							
2	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	パワーマックス	ダッシュ系	ダッシュ・頭+体	
3	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	コーディネーション系	ラダー・ジャンプ・バランス	
4	水	エムウェーブ						
5	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	基本動作・ジャンプ系	バランス系	ラダー・ダッシュ・頭+体	
6	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・スケート動作	ラダー・ジャンプ・バランス・スライドボード	
7	土	リバーフロント	8:00～11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
8	日							
9	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	パワーマックス	ダッシュ系	ダッシュ・頭+体	
10	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	コーディネーション系	ラダー・ジャンプ・バランス	
11	水	エムウェーブ						
12	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	基本動作・ジャンプ系	バランス系	ラダー・ダッシュ・頭+体	
13	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・スケート動作	ラダー・ジャンプ・バランス・スライドボード	
14	土	リバーフロント	8:00～11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
15	日							
16	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	パワーマックス	ダッシュ系	ダッシュ・頭+体	
17	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	コーディネーション系	ラダー・ジャンプ・バランス	
18	水	エムウェーブ						
19	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	基本動作・ジャンプ系	バランス系	ラダー・ダッシュ・頭+体	
20	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・スケート動作	ラダー・ジャンプ・バランス・スライドボード	動作指導
21	土	リバーフロント	8:00～11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
22	日							
23	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	パワーマックス	ダッシュ系	ダッシュ・頭+体	
24	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	コーディネーション系	ラダー・ジャンプ・バランス	
25	水	エムウェーブ						
26	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	基本動作・ジャンプ系	バランス系	ラダー・ダッシュ・頭+体	
27	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・スケート動作	ラダー・ジャンプ・バランス・スライドボード	
28	土	リバーフロント	8:00～11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
29	日							
30	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	パワーマックス	ダッシュ系	ダッシュ・頭+体	

※それぞれの練習内容は、目安です。状況によって変更することがあります。練習に来られないときなど、家で自主練習をするときに参考にしてください。

※雨の時のランニングは、2階のピロティでランニングをしています。

※土曜日が雨のときには、エムウェーブで練習をします。